Безматная Светлана Петровна,   
учитель немецкого языка,

МБОУ «Чураевская ООШ»   
(с.Чураево Шебекинского района)

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках немецкого языка**

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Федеральный Государственный образовательный стандарт общего образования рассматривает здоровье как одно из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства.(2, 2ч., п.8)

«Здоровым» может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей среде. Укрепление и поддержание психического и физического здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача педагогов и родителей.

К сожалению, в последнее время количество детей с проблемами соматического и психического характера постоянно увеличивается.(2, 2ч,п.8)

Это вызвано, на мой взгляд, рядом факторов:

- хронический психогенный стресс у родителей, закреплённый генетически;

- значительное ограничения двигательной активности (длительное пребывание перед телевизором или компьютером);

- ухудшение экологической обстановки (некачественная вода, химические добавки в продуктах питания);

- вредные привычки родителей;

- неблагоприятные социальные факторы.

Большинство детей, поступающих в начальную школу, уже имеют неврозы, нарушения характера, соматическую ослабленность. Школьники отличаются нервной истощаемостью, утомляемостью, вспыльчивостью, замкнутостью, гиперактивностью. Педагоги сталкиваются с такими проявлениями детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость. Эти особенности приводят к трудностям в общении и обучении детей, поэтому актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в школе способствует не только сохранению и укреплению здоровья детей, но и улучшению адаптивных возможностей детского организма.

Таким образом, здоровьесберегающая технология- это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.(1, п.2)

Учителю необходимо организовывать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся, стараться обеспечить максимально благоприятную и комфортную обстановку и создать у детей положительную эмоциональную настроенность на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом.( 3, с.21)

На уроках иностранного языка здоровьесберегающим технологиям я уделяю особое внимание. Немецкий язык – это серьёзный и сложный предмет, по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной системы учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания. С первых уроков дети учатся общаться на немецком языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках школьникам приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. (4, стр62). Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Учебный процесс я организовываю так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения школьников чередовались с периодами эмоциональной нагрузки. Во избежание усталости и перегрузки детей строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитываю время для каждого задания, чередую виды работ.

Во избежание усталости учеников провожу частую смену видов работы: самостоятельную работу, чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, работу с учебником (устно и письменно), творческие задания, "мозговой штурм”. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Смена различных видов провожу через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я включаю оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.

Регулярное применение на уроках физкультминуток способствует снятию усталости и повышению мотивации к обучению, лучшему овладению языковым материалом.(3, 21) Отличительной особенностью многих упражнений на уроке немецкого языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые я и дети показывают сами и на себе. Особенно это актуально на начальном этапе обучения немецкому языку.

Активное поведение учеников на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке провожу 1-2 физкультминутки продолжительностью 2-3 минуты через 15-20 минут после начала урока, с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.(5)

В состав упражнений для физкультминуток могут входить:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание.

Во время физкультминутки я применяю разнообразные рифмовки, например:

Steht gerade, bitte auf! Beugt euch alle gut nach links,

Breitet eure Schulter aus! Dann nach rechts und noch nach links!

Hände auf die Körperseiten, Einmal hin, einmal her,

Hört gut zu, wir turnen weiter Rundherum, das ist nicht schwer.

Liebe Schüler, turnt mit mir, Mit den Füssen – trapp, trapp, trapp! Beide Hände reichen wir. Mit den Händen- klap, klap, klap!(5)

Большое разнообразие рифмовок и упражнений позволяет поддерживать интерес школьников к этому виду деятельности. Когда физкультминутка заканчивается, ребята становятся более организованными и дисциплинированными.

Кроме того, на уроках немецкого языка провожу и гимнастику для глаз, не забывая при этом повторять лексику (например, цвета, названия стран и т. д.), буквы, числа. При изучении алфавита гимнастику для глаз провожу следующим образом: «Нарисуйте в воздухе взглядом букву “G”;“F”; “S” и т. д.

Так как я преподаю и в начальной школе, то обязательно использую на своих уроках пальчиковые игры и упражнения, потому что они развивают мелкую моторику, способствуют развитию внимания,

памяти, мышления, без которых невозможен процесс обучения в целом, а также закреплению лексического материала.

Игра используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности (например, игра в мяч «Съедобное-несъедобное», игры- пантомимы).

1.Игра « Meine Familie» (большой пальчик каждой руки прикасается несколько раз к указательному, затем к среднему, безымянному и мизинцу, сопровождая движения грамматической рифмовкой)

Meine Mutti, guten Tag!

Meine Oma, guten Tag!

Mein Vati, guten Tag!

Mein Opa, guten Tag!

Ti-ta-tag, tita-tita-tag! Guten Tag!(5)

(учащиеся сжимают и разжимают пальчики обеих ладошек).

На своих уроках я стараюсь проводить дыхательную гимнастику. Данный вид упражнений помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Например, упражнение «Шарик». Я предлагаю детям представить, что они воздушные шарики. На счет 1234-дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

На уроках немецкого языка обязательно я использую песни. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции детей. Через песню заучивается лексика, отрабатываются грамматические структуры, фонетика языка и т. д. Хорошо, если слова песни сопровождаются еще и соответствующими движениями. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в привычной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или конце урока, когда нужна пауза, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Тем самым обучающиеся приобщаются к культуре страны изучаемого языка уже с самого начала его изучения.(6, 7)

Подводя итог, можно сделать вывод, что применение на уроках здоровьесберегающих технологий даёт возможность школьникам гораздо более качественно овладевать знаниями на уроке, помогают им достигать поставленных целей, а также позволяет учителю эффективнее решать стоящие перед ними задачи обучения и воспитания детей. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются необходимым подспорьем учителю, они способствуют самоопределению и самореализации ребенка, вводят ученика в образовательное поле с повышенной мотивацией и, что самое главное, без потерь для здоровья. Это помогает творческому развитию личности и не даёт никаких дополнительных нагрузок на нервную систему.

**Источники:**

1.ФЗ от 31 июля 2020г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (п.2).  
2.Федеральный государственный образовательный стандарт ООО (2 часть, п.8) .   
3.Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход» Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. стр.21  
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

5.http:\\www.spielekiste.de Занимательные игры на немецком языке.  
6.http:\\ingeb.org/kinderli.html Детские немецкие песни на различные   
темы с нотами и мелодиями.  
7.http:\\www.kinderreimeseite.de/index.php Немецкие детские рифмовки, песенки и стишки.

.